

学生の保健行動に関する研究（第Ⅲ報）

－健康観、医療についての関心度・理解度・日常生活行動－

柴原君江 美田誠二 加城貴美子 國岡照子 竹内文生
陣田泰子 大江基 青木康子 井澤方宏

要 旨

平成7年、本学の開学より毎年学生の保健行動や日常生活行動の調査を行ってきた。それは、健康観、医療への関心度・理解度、日常生活行動を通して保健行動を探り、教育指導に資することが目的である。今回、3年間の調査結果から、各学年の入学時（1年生）に焦点をあて比較検討をした。1) 健康観については、各年度生とも日常生活を円滑に進めていくために必要な健康認識が示されていた。2) 医療への関心度は、9年度生が全般に高い点数であった。医療への理解度は、関心度に比して自己評価は低い傾向であった。3) 日常生活行動については、各年度生ともほぼ共通した結果であった。特徴的なのは、7年度生はスポーツやサークル活動をするものが多く、また、疲労やストレスがあるものが多い傾向にあった。今後も経時的な検討が必要と思われる。

キーワード：看護学生、保健行動、健康観、医療への関心度・理解度、日常生活行動

I はじめに

わが国の疾病構造が慢性疾患を中心に変化し、長期にわたる生活習慣の影響が問題となっている。その対応のためには、生活習慣や社会的習慣の見直し、つまりライフスタイルの修正が必要とされている。Breslowらの研究¹⁾においても健康習慣と健康状態、社会的ネットワークとの関連が明らかにされている。

本学において学生の保健行動に着目したのは、若い世代の健康観や生活習慣のあり方が健康づくりの基礎になることと、看護にたづさわるものとしてすべての人が健康で生きがいが持てるように援助する立場にあるからである。

そこで、学生の保健行動や日常生活行動を知る目的で、本学の入学時から毎年実態調査を行いその特徴を分析し報告してきた。第1報では、1学年を対象にして健康であることの認識や医療への関心度、理解度、さらに日常生活行動や生活習慣の実態を明らかにした。第2報では、1年生と2年生の学年間、および前年に調査した1年時の差異、変化について比較検討をした。今回、調査は3年目にあたり、各学年の1年次を中心にして比較検討を行ったので報告する。

II 研究目的

1年生から3年生の入学時における健康観、医療についての関心度・理解度、日常生活における保健行動の実態を把握し、今後の教育に資することを目的とする。

用語の定義

用語の定義は、著者らがすでに提示したものと同一である。^{2) 3)}

- ・保健行動：健康上好ましい行動で、単に知識や態度のみでなく、社会・経済等の環境要因の影響を受け、日常生活習慣により形成され、Quality of Life (QOL) に向けて変容する行動。
- ・健康：変化する環境の中で、身体的・精神的・社会的機能のより高い可能性をめざした 動的かつ主体的なコントロール能力。
- ・健康観：健康というものを自己実現を目指す立場からみた見方。
- ・日常生活行動：情報、知識、体験、生活習慣などにより形成され、健康を考える上で重要な行動。

III 研究方法

1. 調査対象

本看護短期大学（3年課程）学生における平成7年度、8年度、9年度の1年生各80名中同意が得られた各77名、77名、79名。

2. 調査期間

平成7年6月25日～7月21日、平成8年5月31日～6月4日、平成9年4月15日～4月18日。

3. 調査方法

半構成的質問紙による集合調査を行った。質問内容は、学生の保健行動に関連するものおよび日常生活行動や生活習慣に関するものである。まず、健康観すなわち「健康である」をどのように認識しているかを用意した項目（Figure 1参照）の中から選択（複数選択可）させた。次に「睡眠」、「食事」、「運動」の比較で、健康にとっていずれをより大切と考えるかを質問した。また、医療に関連する各項目に対する関心度・理解度をそれぞれ「非常にある」（2点）、「ある」（1点）、「どちらともいえない」（0点）、「ない」（-1点）、「まったくない」（-2点）の5段階で自己評価させた。さらに、「栄養」「運動」「休養」に関する生活習慣、健康に関わる習慣、社会生活に関する項目については3段階評価で記載させた。以上の回答につき各年度における検討を行うとともに年度間の差異についても比較検討した。

4. 分析方法

統計学的分析は、汎用統計学パッケージSPSSを用いてカイ二乗検定、t検定を行った。

IV 結果

回答数は、平成7年度1年生（以下、7年度生）が77名、平成8年度（以下、8年度生）が77名、平成9年度生（以下、9年度生）が79名で回答率はそれぞれ96%、96%、99%であった。

1. 学生の背景

男女比および年齢は、7年度生では男性1名、女性76名で18～36歳、8年度生では男性3名、女性74名で18～36歳、9年度

生では男性1名、女性78名で18～24歳であった。

2. 学生の健康観

1) 「健康である」ことに対する認識について （重複回答）（Figure 1）

「健康である」ことに対する認識では、全年度とも「病気や怪我がない（病気なし）」が最も多く、7年度生で83.1%、8年度生で75.3%、9年度生で83.5%であった。次いで「精神的安定」（7年度生では未調査）が8年度生、9年度生で各70.1%、70.9%、次に「食欲あり」、「睡眠がよくとれる（良眠できる）」の順であった。年度間の対比では、7年度生と9年度生で「社会生活が順調」が8年度生に比較して多く（ $p < 0.01$ ）、9年度生は「自覚症状なし」が7年度生よりも多かった（ $p < 0.01$ ）。

2) 「睡眠、食事、運動のいずれが健康に大切か」 に対して

健康に関連する重要因子の睡眠、食事、運動について、睡眠 vs 食事、食事 vs 運動、睡眠 vs 運動の組み合わせでの比較によりそれぞれ回答を得た。その結果は、Figure 2に示す通りであった。全年度において食事より睡眠が大切（ $p < 0.001$ ）であり、また運動より睡眠が大切（7年度生および8年度生： $p < 0.001$ 、9年度生： $p < 0.05$ ）であるとの回答であった。しかし、食事と運動との比較においては、7年度生、8年度生は運動よりは食事が大切（ $p < 0.01$ ）であったが、9年度生においては、食事より運動が大切とする回答が多く差異を認めた。

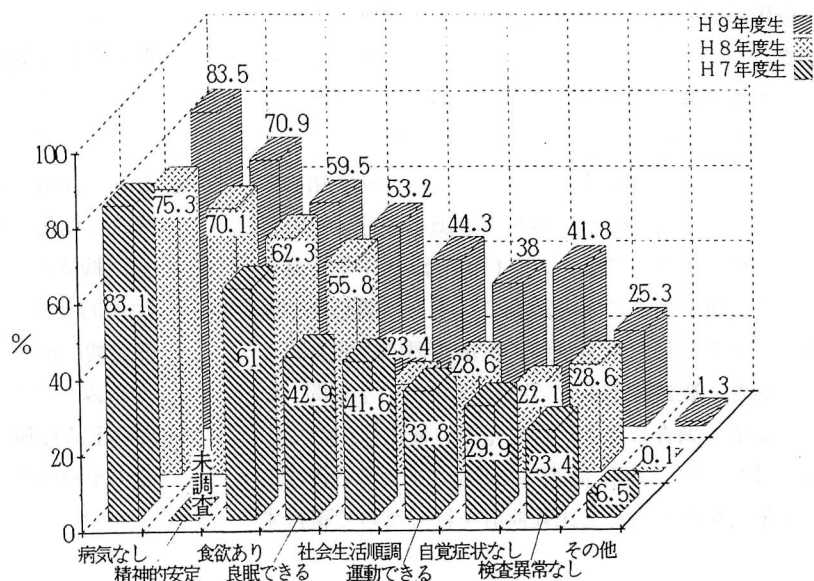


Figure 1 「健康である」とは



Figure 2 睡眠, 食事, 運動のいずれかが健康に大切な

3) 「現在, 健康であるか」に対して

7年度生の69名、89.6%、8年度生の67名、87%、9年度生の72名、91.1%の大多数が「現在健康である」との回答であった。

4) 「アレルギー体質」および「月経痛」の有無とその対応方法に対して

「アレルギー体質」が7年度生21名、27.3%、8年度生24名、31.2%、9年度生29名、36.7%でみられた。また「月経痛」(女子学生)は7年度生の53名、70.7%、8年度生の46名、62.2%、9年度生56名、71.8%で、その対応としては過半数のものが「薬を服用する」、「我慢する」であった。

5) 「体調不良のとき、すぐ薬をのむ方か」に対して

7年度生18名、23.4%、8年生の19名、24.7%、9年度生16名、20.5%が「はい」であった。

6) 「健康上の不安・心配事はあるか」、「死への恐怖感があるか」

「健康上の不安・心配事はあるか」については7年度生の13名、16.9%、8年度生の16名、20.8%、9年度生10名、12.7%が「ある」とし、一方「死への恐怖感があるか」については7年度生の22名、28.6%、8年度生の21名、27.3%、9年度生の20名、25.3%が「ある」の回答であった。

3. 医療への関心度

現代医療に関連する主要な疾患、治療、環境問題その他について21項目をとりあげ、それに対する関心度および理解度を調査した。各項目に対して年度別にその平均点および標準偏差を算出し、上位5項目と下位5項目を表に示した。その結果、医療への関心度はTable 1の通りであった。総じて関心度は高く、項目別でみると全年度とも共通して関心度の高い項目は、エイズ、癌などで、脳死(植物人間)、尊厳死なども上位であった。各年度別に上位項目をみると、7年度ではホスピス、癌、エイズ、尊厳死、臓器移植の順であり、8年度ではエイズ、脳死(植物人間)、癌、尊厳死、難病の順、9年度では脳死(植物人間)、臓器移植、癌、インフォームド・コンセント、エイズ、尊厳死の順であった。年度間の比較では、9年度生は15項目において他年度生よりも全般的に高い点数であった。一方、関心度の下位項目をみると、いずれの年度においても、人工透析が最下位でアレルギーも下位であった。

Table 1 医療への関心度

【Ⅰ】関心度の上位5項目									
7年度生			8年度生			9年度生			
順位	項目	mean ± SD	項目	mean ± SD		項目	mean ± SD		
1	ホスピス	1.4 ± 0.7	エイズ	1.5 ± 0.7		脳死・植物人間	1.7 ± 0.5		
2	癌	1.3 ± 0.6	脳死・植物人間	1.3 ± 0.7		臓器移植	1.6 ± 0.6		
3	エイズ	1.3 ± 0.7	癌	1.3 ± 0.8		癌	1.5 ± 0.6		
4	尊厳死	1.3 ± 0.8	尊厳死	1.3 ± 0.9		インフォームド・コンセント	1.5 ± 0.6		
5	臓器移植	1.2 ± 0.8	難病	1.2 ± 0.6		エイズ	1.5 ± 0.6		
【Ⅱ】関心度の下位5項目									
7年度生			8年度生			9年度生			
順位	項目	mean ± SD	項目	mean ± SD		項目	mean ± SD		
17	老人問題	0.6 ± 0.8	アレルギー	0.6 ± 1.1		公害・環境破壊	0.9 ± 0.9		
18	薬害・副作用	0.6 ± 0.9	避妊	0.6 ± 0.9		肥満	0.9 ± 1.1		
19	公害・環境破壊	0.5 ± 0.8	体外受精	0.5 ± 1.1		避妊	0.8 ± 0.9		
20	アレルギー	0.5 ± 0.8	間接喫煙	0.5 ± 1.1		アレルギー	0.8 ± 1.0		
21	人工透析	0.2 ± 0.9	人工透析	0.2 ± 1.0		人工透析	0.6 ± 0.9		

4. 医療への理解度

医療への理解度は、Table 2に示す通りの結果であった。自己評価による理解度は関心度に比較して全般的に低かった。理解度の評価で「ある」が「ない」を上回った項目は、各年度とも半数以下と少なく、「避妊」、「エイズ」、「脳死（植物人間）」などの項目であった。理解度で上位の項目を見ると、全学年ともエイズと避妊であった。他の項目で比

較的多かったものは7年度生でのホスピス、9年度生のインフォームド・コンセントであった。また個人により理解度の評価にかなりの差異がみられた。

5. 日常生活行動

1) 生活習慣について

毎日の生活の在り方が健康をつくってゆく基礎となり、生活習慣病を予防していくために栄養、運動、休養の三要素の重要性が認識されているため、この3点について調査した。

1. 栄養について (Table 3)

朝食摂取、栄養への配慮、間食（おやつ）の3項目についてみた。

若い世代では、夜更かし、朝食の欠食がとかく問題とされているが、当短大生は朝食を毎日摂取しているものが各年度生とも80%以上であった。

「栄養に気を配っているか」については「時々配ってい

る」ものが50%前後

で「いつも気を配っている」と「気を配っていない」が25%前後に区分されていた。

「間食」については、48%～68%が「時々きしている」で、「しない」ものは7年度生がやや多く18名、23.7%であった。

2. 運動について (Table 4)

スポーツの実施、歩くこと、体を動かすことが好きかの3項目についてみた。

体を動かすことが好きなものは、各

Table 2 医療への理解度

【Ⅰ】理解度の上位5項目									
7年度生			8年度生			9年度生			
順位	項目	mean ± SD	項目	mean ± SD	項目	mean ± SD	項目	mean ± SD	
1	エイズ	0.7 ± 0.7	避妊	0.5 ± 0.9	エイズ	0.5 ± 0.7	エイズ	0.5 ± 0.7	
2	避妊	0.5 ± 0.8	エイズ	0.4 ± 0.8	インフォームド・コンセント	0.3 ± 0.9	インフォームド・コンセント	0.3 ± 0.9	
3	ホスピス	0.4 ± 0.8	尊厳死	0.1 ± 0.9	避妊	0.3 ± 0.9	避妊	0.3 ± 0.9	
4	癌	0.2 ± 0.7	公害・環境破壊	0.0 ± 0.9	脳死・植物人間	0.2 ± 0.7	脳死・植物人間	0.2 ± 0.7	
5	インフォームド・コンセント	0.2 ± 0.8	脳死・植物人間	0.0 ± 0.8	公害・環境破壊	0.2 ± 0.9	公害・環境破壊	0.2 ± 0.9	

【Ⅱ】理解度の下位5項目									
7年度生			8年度生			9年度生			
順位	項目	mean ± SD	項目	mean ± SD	項目	mean ± SD	項目	mean ± SD	
17	感染症	-0.3 ± 0.7	アレルギー	-0.5 ± 0.9	薬害・副作用	-0.4 ± 0.9	薬害・副作用	-0.4 ± 0.9	
18	遺伝子治療	-0.5 ± 0.8	感染症	-0.6 ± 0.9	感染症	-0.4 ± 0.7	感染症	-0.4 ± 0.7	
19	薬害・副作用	-0.6 ± 0.7	遺伝子治療	-0.6 ± 0.8	遺伝子治療	-0.5 ± 0.8	遺伝子治療	-0.5 ± 0.8	
20	人工透析	-0.7 ± 0.7	難病	-0.7 ± 0.8	難病	-0.6 ± 0.8	難病	-0.6 ± 0.8	
21	難病	-0.7 ± 0.7	人工透析	-0.9 ± 0.8	人工透析	-0.9 ± 0.8	人工透析	-0.9 ± 0.8	

Table 3 栄養に関すること

	朝食摂取						栄養の配慮						間食					
	毎日摂取		時々摂取		摂取せず		いつもいる		時々		せず		せず		時々		いつも	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
H7年入学生	62	80.5	8	10.4	6	7.8	14	18.2	38	49.4	24	31.2	18	3.4	37	48.1	21	27.3
H8年入学生	66	85.7	8	10.4	3	3.9	20	26.0	39	50.6	18	23.4	14	18.2	53	68.8	10	13.0
H9年入学生	67	84.8	9	11.4	3	3.8	19	24.1	37	46.8	23	29.1	14	17.7	47	59.5	18	22.8

Table 4 運動に関すること

	スポーツの実施						よく歩く						体を動かすのが好き					
	毎日		時々		せず		はい		どちらともいえない		いいえ		はい		どちらともいえない		いいえ	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
H7年入学生	2	2.6	60	77.9	14	18.2	32	41.5	28	36.4	16	21.1	54	70.1	16	20.8	6	7.8
H8年入学生	0	0	38	49.4	39	50.6	42	54.5	22	28.6	13	16.9	54	70.1	17	22.1	6	7.8
H9年入学生	2	2.5	41	51.9	36	45.6	34	43.0	35	44.3	10	12.7	61	77.2	14	17.7	4	5.1

*** P<0.001

Table 5 休養に関すること

	睡 眠						疲 労						ストレス					
	良好		どちらともいえない		不眠	なし		どちらともいえない		あり	なし		どちらともいえない		あり			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
H 7 年入学生	58	75.3	15	19.5	3	3.9	11	14.5	20	26.3	45	58.4	17	22.1	18	23.4	42	54.5
H 8 年入学生	64	83.1	10	13.0	3	3.9	11	14.3	26	33.8	40	51.9	25	32.5	24	31.2	28	36.4
H 9 年入学生	68	86.1	10	12.7	1	1.3	8	10.1	36	46.8	35	44.3	19	24.1	37	46.8	23	29.1

** P<0.01

Table 6 健康に関わる習慣

	飲酒						喫煙						規則的生活					
	ほとんどなし		時々		いつも		ほとんどなし		時々		いつも		はい		どちらともいえない		いいえ	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
H 7 年入学生	53	68.8	24	31.2	0	0	72	93.5	3	3.9	1	1.3	36	46.8	24	31.2	17	22.0
H 8 年入学生	64	83.1	13	16.9	0	0	71	92.2	3	3.9	3	3.9	36	46.7	32	41.6	9	11.7
H 9 年入学生	59	74.7	20	25.3	0	0	76	94.2	0	0	2	2.6	36	45.6	35	44.3	8	10.0

年度生とも70%以上であった。しかし、「スポーツをしているか」については、7年度生が「毎日している」と「時々している」が合わせて62名、80.7%であった。8年度生は「毎日している」ものは0名、「時々している」ものが38名、49.4%で有意に低かった。(P<0.001)

「よく歩くか」については、スポーツの実施率の少ない8年度生が42名、54.5%で7年度生の32名、41.5%、9年度生の34名、43.0%より多い結果であった。

3. 休養について (Table 5)

睡眠と疲労、ストレスの3項目についてみた。睡眠が良好なものは7年度生で、58名、75.3% 8年度生は64名、83.1%、9年度生は68名、86.1%であった。しかし「寝不足と感ずることがある」については7年度生は68.4%が「はい」と答えている。平均睡眠時間は7年度生は7時間台が最も多く、8、9年度生では6時間台がもっとも多かった。「疲れやすい」ものは7年度生が52.9%で最も高く9年度生は44%で低い。「緊張やイライラ」などストレスがあるものは、9年度生が29.1%、7年度生が53.9%で有意に高かった (P<0.01)。

2) 健康に関わる習慣について (Table 6)

飲酒、喫煙、規則的な生活、塩分等の摂取について調査した。

1. 飲酒については「ほとんど飲まない」ものが多く、7年度生が68.8%、8年度生が83.1%、9年度生が74.7%であった。
2. 喫煙は各年度とも90%以上が「ほとんど吸わない」と答えている。習慣的な喫煙は、各年度生とも1～4%であった。
3. 「規則的な生活をしているか」については各年度生とも45%以上が「はい」と答えている。

「不規則的な生活をしている」と答えたものは、7年度生が22%で最も高かった。

3) 社会生活について (Table 7)

社会的ネットワークの指標として、親しい友人の有無、家族との会話、家族の中での自分の役割や組織活動としてサークル、ボランティア活動、宗教に着目した。さらに、社会生活上必要とされる、或いは役割が期待される食事の支度、部屋の掃除、新聞を読むなどの項目について調査した。

「家族とよく話すか」について「はい」と答えたものは、7年度生で41.6%であるのに対して、8年度生は55.8%、9年度生は63.3%で有意に高かった (P<0.001)。

「家族の中で自分の役割」について「あり」と答えたものは、7年度生は41.6%、8年度生は55.8%、9年度生では51.9%であった。サークル活動の実施については、7年度生が有意に高く、「いつもしている」と「時々している」ものをあわせて66.2%であった (P<0.001)。8年度生は22.1%、9年度生は12.7%である。ボランティア活動については各年度生とも同様の傾向で、「していない」ものが80～85%であった。宗教活動についてはさらに少なく、各年度生とも「していない」ものが95%以上であった。

食事の支度を「いつもしている」ものは各年度生ともほぼ同様で、32～35%であった。部屋の掃除・片付けについては「時々している」ものが多く、7年度生が76.3%、8年度生は89.6%、9年度生は75.9%であった。新聞を読んでいるかについては、「毎日、読んでいる」ものは7年度生が19.5%、8年度生は23.4%、9年度生は17.7%で、「ほとんど読まない」ものは33～38%であった。

Table 7 社会生活

	部屋の掃除						家族とよく話す						サークル活動					
	毎日		時々		ほとんどせず		はい		どちらともいえない		いいえ		いつも		時々		していない	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
H 7年入学生	1	1.3	58	75.3	7	9.1	32	41.5	27	35.1	18	23.3	10	13.0	41	53.2	26	33.8
H 8年入学生	5	6.5	69	89.6	3	3.9	43	55.8	26	33.8	8	10.4	3	3.9	14	18.2	59	76.6
H 9年入学生	7	8.8	60	75.9	11	13.9	50	63.3	26	32.9	3	3.8	0	0	10	12.7	69	87.3
*** P<0.001																		
	家族の中で自分の役割						何でも話せる友達がいる						新聞を読む					
	あり		どちらともいえない		なし		はい		どちらともいえない		いいえ		いつも		時々		ほとんど読まない	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
H 7年入学生	32	41.6	37	48.0	8	10.4	54	70.1	21	27.3	2	2.6	15	19.5	35	45.5	26	33.8
H 8年入学生	43	55.8	25	32.5	9	11.7	61	79.2	14	18.2	2	2.6	18	23.4	33	42.9	26	33.8
H 9年入学生	41	51.9	32	40.5	6	7.6	65	82.3	11	13.9	2	2.5	14	17.7	35	44.3	30	38.0

V 考察

1. 健康についての認識

健康についての認識では、上位項目はいずれの年度においてもほぼ共通しており、単に「病気や怪我がない（病気なし）」だけでなく「精神的に安定している」、「食欲がある」、「良眠できる」など日常生活が円滑に進められるために必要な健康認識が示されている成績と思われた。とりわけ精神的安定性を重視するものが多い点は、現代社会を生きてゆくためにはこの若い年代においてもやはり精神的安定がいかに大切であるかを日頃感じているということであり、注目すべきポイントと考えられた。一方、年度間で差がみられた項目があり、7年度生と9年度生で「社会生活が順調」が8年度生に比較して多く（ $p<0.01$ ）、9年度生は「自覚症状なし」が7年度生よりも多く（ $P<0.01$ ）回答していた。この理由は今回の調査からは明らかにすることはできなかった。

睡眠、食事、運動の3者につき健康にとっての大切さの比較を質問した結果は、全年度生が明確に、睡眠が健康にとり最も重要との共通の認識であった。しかし、食事と運動との比較においては、7年度生、9年度生は運動よりは食事が大切（ $p<0.01$ ）としたが、8年度生においては、食事より運動が大切であるとする回答が上回り、他年度生と差異を認めた。この理由は明かではないが、8年度生を中心にこの点について今後経過を追って調査していきたい。

「現在、健康であるか」、「アレルギー体質」、「月経痛」、「体調不良のとき、すぐ薬をのむ方か」、「健康上の不安・心配事はあるか」、「死への恐怖感があるか」の項目については年度間で明かな差異は認めなかった。7年度生の89.6%、8年度生の87%、9年度生91.1%の大多数が「現在健康である」と回答し、他大学の77.3%と比較しても高率であった。月経痛（女性）は過半数に見られ、約1/3の学生がアレルギー体質で、約1/4が体調不良だと薬をすぐのむ方であることが判明した。また健康上の不安や心配事を持つものが1~2割と決して珍しくなく、死への恐怖感があるとしても約1/4いた。このように学生が少なからず健康上の課題を持ちつつ生活している実態がみられた。

2. 医療への関心度

医療への関心に関しては、各年度共通で「エイズ」、「癌」が高く、さらに「ホスピス」、「脳死（植物人間）」、「尊厳死」などの回答が多かった。こうした点はこれらの項目が現在の一般的・社会的に注目度の高い事項であり、看護専門職をめざす看護学生としては妥当な結果と考えられた。年度間の比較において、9年度生は15項目において他年度生よりも全般に高い点数であった。これが一般的な医療への関心度の高まりを反映しているものなのか、本年度のみの結果なのか注目されるが、今後の調査結果を踏まえて検討していきたい。

3. 医療についての理解度

医療についての理解度は、関心度と比較するとその自己評価は全体的に低かった。このうち、「避妊」、「エイズ」の2項目はいずれの年度においても比較的理解されており、いわゆる社会的な常識となっている面もあるように思われた。その他の項目で理解があるとの回答が比較的多かったものは7年度生での「ホスピス」、9年度生の「インフォームド・コンセント」が目立っていた。今回はあくまで自己評価による“理解度”であり、客観的なものではないことを十分に認識して今後の学生教育の資料として生かす必要があると思われた。

4. 日常生活行動

日常生活行動については各学年とも同様な傾向で、この世代の特徴が明らかになった。栄養についてはバランスがとれていることが大切であるが、各栄養素を過不足なく摂取することはかなり困難なことである。しかし、栄養に関する認識として、70%以上の学生が何らかの気配りをしていたことは栄養に関する知識をもって行動にうつし、さらに習慣化していく基礎として必要な態度である。知識度が高くなるほど食習慣が適正になるという調査⁵⁾もあり、正しい知識教育を進めていく必要がある。

運動に関しては、70%以上の学生が体を動かすのが好きと答えているが、スポーツを「ほとんどしない」ものが8、9年度生では半数近くいた。厚生省の「平成8年度保健福祉動向調査」において、若い世代は腹筋運動やスポーツが多く、高齢になるにしたがって歩くことが多いという結果があるが、今後、授業や実習が進にしたがってさらに低

下していくとが予測される。7年度生のスポーツの実施が比較的多いのは、調査の時期が7月であったので、大学の生活にややなれてきたためとも考えられる。

休養については、休養の基本として睡眠をとりあげたが、睡眠時間と睡眠によってどれだけ休養になったか充足度をみる必要がある。財)健康体力事業団による「健康づくりに関する意識調査」(平成8年度)では休養充足度が「まったくとれていない」群では、睡眠時間が6時間未満であった。今回の調査で平均睡眠時間が6時間未満のものは、7年度生は17名、8年度生は14名、9年度生では19名であった。長期にこの状態が続くと健康上問題になる可能性があり、経過を見る必要がある。厚生省は「健康づくりのための休養指針」で、単に疲労を回復するだけでなく自己実現や生きがいなど豊かな人生のため能動的、積極的な休養が必要であるとしている。この世代から、健康生活への気づきのため、「栄養」「運動」「休養」の3要素の重要性を認識して、生活をよりよいものにしていくことが望まれる。

Breslow⁶⁾の7つの健康習慣の項目に、「喫煙をしない」、「過度の飲酒をしない」がある。飲酒に関しては、適量あるいは時には飲酒をすることは問

題はないし、当然有り得ることである。飲酒が習慣になっているものは0名であったが、大学生活に慣れてくると飲酒率もあがってくる傾向にある。このことに関しては次回報告の予定である。

喫煙については男子学生もいるので、常時喫煙者は数名いるが、前回の報告^{2) 3)}の通り他の同世代の若者に比べて喫煙率は低い。入学時は未成年であっても2年、3年と学年が進むにともなって成人として認められ、飲酒と同様に喫煙者も増加する傾向にある。

たばこと「喫煙関連疾患」との因果関係が証明され対策がたてられてきているが、若い女性の喫煙率の増加は、世界の諸国に共通に見られる現象である。たばこを吸わないライフスタイルを定着させることは重要な課題である。

VI 結語

学生の保健行動や日常生活行動の調査を行い、各クラスの入学時点を比較した。各学年ともほぼ同様の結果で、看護をめざす学生の特徴が明らかになった。このことをふまえて教育指導にあたるとともに、今後の経過を観察し、健康的な生活習慣づくりに役立てていきたい。

引用文献

- 1) LISA F.BERKMAN;LESTER BRESLOW. 森本兼監訳,「生活習慣と健康—ライフスタイルの科学—」 HBJ 出版、138-186, 1994
- 2) 國岡照子、美田誠二、柴原君江ほか「学生の保健行動に関する研究 —健康観、医療— についての関心度・理解度、日常生活行動—」川崎市立看護短期大学紀要 1 (1):13-21,1996
- 3) 美田誠二、柴原君江、加城貴美子ほか「学生の保健行動に関する研究 (第Ⅱ報) —健康観、医療についての関心度・理解度、日常生活行動—」川崎市立看護短期大学紀要 2 (1):59-68,1997
- 4) 国立大学等保健健康管理施設協議会編「学生と健康」 南江堂 1996
- 5) 中村丁次、「心がけよう栄養のバランス」 厚生、10, 18, 中央法規出版、1997
- 6) 前掲書 1) 6, 1994

参考文献

- 1) 園田恭一、川田智恵子、吉田亨編「健康教育・保健行動」 有信堂 1993
- 2) 岩崎栄、医学教育と医療の変化、医学教育、26 (6)、1995

A Study of Students' Health Behavior (third report)
— The view of health, interest in health care and daiiy life —

Kimie SHIBAHARA Seiji MITA kimiko KASHIRO Teruko KUNIOKA Fumio TAKEUCHI
Yasuko JINDA Motoi OE Yasuko AOKI Masahiro ISAWA

Summary

We have investigated health activities and daily life activities of students every year since HEISEI 7, the year our college opened. It aims at seeking their health activities through their view of health, degree of interest and understanding for medical care and daily life activities; and at making use of it for educational instruction. This time, we compared and studied the results of our investigation for three years focusing on the time of college entrance (freshman) of each year. 1) As to the view of health, health recognition which was necessary to go on with daily life smoothly was indicated by students of each academic years. 2) As to degree of interest for medical care, on the whole students who entered in HEISEI 9 got high marks. As to degree of understanding for medical care, self-rating tended to be low compared with degree of interest. 3) As to daily life activities, the results were almost common to students of each academic years. Characteristically, many students who entered in HEISEI 7 tended to play sports or join circles, and to have tiredness or stress. It seems that a study of a change with the passing of the years is necessary from now on.

keywords:

Nursing student, Health behavior, View of health, Daily life activity, Interest/Understanding of health care.